

*Perduodant kvėpavimą, įkvėpimas turi būti visiškas...  
Kai būna toks, jis pasidaro labai talpus. Kai pasidaro  
toks, jis gali būti išplėstas. Kai išsiplečia, gali įsiskverbti  
gilyn. Kai įsiskverbia gilyn, gali nurimti ir įsitvirtinti.  
Kai ramiai įsitvirtina, yra galingas ir tvirtas. Kai yra  
toks, jis gali pakilti. Kai kyla, auga. Kai auga, veržiasi  
aukštyn. Kai veržiasi aukštyn, pasiekia pakaušį.  
Slaptoji Apvaizdos galia kyla aukštyn. Slaptoji Žemės  
galia leidžiasi žemyn.  
Tas, kas laikysis šito, gyvens. Tas, kas priešinsis šitam,  
mirs.*

500 M. PR. KR. KINIJOS DŽOU IMPERATORIŲ DINASTIJOS  
LAIKŲ ĮRAŠAS AKMENYJE



# TURINYS

Įvadas 11

Pirma dalis

## EKSPERIMENTAS

Pirmas skyrius. Blogiausi kvėpuotojai gyvūnijos karalystėje 27

Antras skyrius. Kvėpavimas pro burną 45

Antra dalis

## PRARASTAS KVĖPAVIMO MENAS

### IR MOKSLAS

Trečias skyrius. Nosis 65

Ketvirtas skyrius. Iškvėpimas 84

Penktas skyrius. Lėtai 103

Šeštas skyrius. Mažiau 121

Septintas skyrius. Kramtymas 145

Trečia dalis

KVĖPAVIMAS +

Aštuntas skyrius. Daugiau, pasitaikius progai	185
Devintas skyrius. Sulaikymas	215
Dešimtas skyrius. Greitai, lėtai, visai nekvėpuok	238
Epilogas. Paskutinis atodūsis	259

Padėkos 273

Priedas. Kvėpavimo metodai 277

Pastabos 291

Rodyklė 335

## ĮVADAS

Vieta atrodė, lyg būtų perkelta iš „Amitvilio košmaro“: durys nusilaupiusiais dažais, apdulkėję langai, grėsmingi šešėliai mėnesienoje. Įėjęs pro vartus, užlipau girgždančiais laiptais ir pasibeldžiau į duris.

Kai jos atsidarė, per trisdešimt metų moteris vešliais antakiais ir stambiais baltais dantimis pakvietė mane į vidų. Ji paprašė nusiauti batus, tada nuvedė į skliautuotą svetainę dangaus žydrumo lubomis, kuriose buvo ištapyti lengvi debesėliai. Atsisėdau greta lango, kuris girgždėjo nuo vėjo, ir gelsvoje gatvės žibinto šviesoje stebėjau kitus besirenkančius žmones. Vyrukas, žvelgiantis taip, lyg būtų įkalintas. Griežto veido vyriškis su Džerio Luiso\*\* kirpčiukais. Blondinė su į šoną nukrypsiu dekoratyviniu apgamu *bindi* ant kaktos. Aidint velkamų kojų garsui ir pasisveikinimams, gatve nudardėjo automobilis, plėšdamas „Popierinius lėktuvėlius“\*\*\*, neišvengiamą anų laikų giesmę. Nusijuosiau diržą, atsisegiau viršutinę džinsų sagą ir įsitaisiau.

\* *Amyville Horrors* – 1977 m. amerikiečių rašytojo Jay’aus Ansono siaubo knyga, pagal kurią sukurta filmų (*vert. past.*).

\*\* Jerry Lewis (1926–2017) – amerikiečių aktorius, komikas (*vert. past.*).

\*\*\* *Paper Planes* – daina iš 2007 m. britų filmo *Lūšnyno milijonierius* (*vert. past.*).

Atėjau čia paskatintas savo gydytojo, jis pasakė, kad man „galėtų padėti kvėpavimo pamokos“. Jos sustiprintų silpstančius plaučius, apramintų nualintą protą, galbūt atvertų naują perspektyvą.

Pastaruosius kelis mėnesius ritausi žemyn duobėtu keliu. Darbas erzino, o mano 130 metų senumo namas nyko akyse. Buvau ką tik atsigavęs nuo plaučių uždegimo, kuriuo persirgau ir pernai, ir užpernai. Didžiąją laiko dalį leidau namuose, čiaudėjau, darbavausi ir tris kartus per dieną valgiau iš to paties dubenėlio, vartydamas praeitos savaitės laikraščius susirangęs ant sofos. Mane priveikė rutina – fizinė, dvasinė ir visokia kitokia. Po kelių tokio gyvenimo mėnesių paklusau daktaro patarimui ir užsirašiau į parengiamuosius kursus, kad išmokčiau kvėpuoti sudaršano krijos būdu.

Lygiai devynioliktą valandą moteris vešliais antakiais užrakino duris, atsėdėjo grupės viduryje, įdėjo kasetę į nudrengtą magnetofoną ir paleido groti. Ji paliepė mums užsimerkti. Pro statinių iškrovų šnypštimą iš garsiakalbių sklido vyriškas balsas su indišku akcentu. Balsas buvo spiegiantis, ritmiškas ir pernelg melodingas, kad skambėtų natūraliai – atrode, lyg atklydo iš animacinio filmo. Jis paliepė lėtai įkvėpti pro nosį, o paskui lėtai iškvėpti. Sukaupti dėmesį į kvėpavimą.

Tą veiksmą kartojome kelias minutes. Ranka pasiekiau kaugę antklodžių ir viena iš jų apvyniojau tik kojineėmis apmautas pėdas, kad nebūtų šalta skersvėjui traukiant nuo lango. Kvėpavau toliau, bet nieko nepajutau. Jokia ramuma manęs neužplūdo, jokia įtampa neatleido įsitempusių raumenų. Visiškai nieko nenutiko.

Praėjo dešimt, o gal dvidešimt minučių. Ėmiau nekantrauti ir keiksnoti save, kad leidžiu vakarą kvėpuodamas dulkėtu oru

ir sėdėdamas ant grindų Viktorijos laikų name. Atsimerčiau ir apsižvalgiau. Visi buvo niūrūs ir nuobodžiavo. Atrodė, kad kalinio žvilgsnis užmigo. Džeris Luisas atsipalaidavo. *Bindi* sėdėjo sustingusi su Česyro katino šypsena lūpose. Pagalvojau, kad reikėtų atsistoti ir išeiti, bet nenorėjau pasirodyti nemandagus. Sesija buvo nemokama, instruktorė ją vedė veltui. Turėjau gerbti jos pastangas. Todėl dar kartą užsimerčiau, stipriau susisukau į apklotą ir kvėpavau toliau.

O paskui kažkas atsitiko. Net nesuvokiau, kad vyksta tam tikras virsmas. Nebuvo taip, kad atsipalaiduoju arba kad įkyrių minčių spiečiaus nebelieka galvoje. Tik atrodė, kad esu perkeltas iš vienos vietos į kitą. Tai nutiko akimirksniu.

Juosta baigė suktis, ir aš atsimerčiau. Ant pakaušio pajutau kažką drėgną. Pakėliau ranką nusišluostyti, mano plaukai buvo šlapi. Delnu perbraukiau veidą, akys peršėjo nuo prakaito, jaučiau druskos skonį ant lūpų. Pažvelgiau žemyn ir pamačiau prakaito dėmes ant megztinio ir džinsų. Kambario temperatūra buvo apie 20 laipsnių, bet gerokai žemesnė po skersvėjo košiamu langu. Visi buvome su striukėmis ir gobtuvais, kad būtų šilčiau. Bet kažin koku būdu kiaurai permirkau devyniais prakaitais, lyg ką tik būčiau nubėgęs maratoną.

Prie manęs priėjusi instruktorė paklausė, ar gerai jaučiuosi, ar nėra silpnumo, ar nekarščiuoju. Atsakiau, kad jaučiuosi visiškai puikiai. Tada ji kalbėjo apie kūno šilumą, kaip sulig kiekvienu įkvėpimu gauname naujos energijos, o iškvėpdami atsikratome senosios, išsivadėjusios. Mėginau suprasti, ką ji sako, bet negalėjau susikaupti. Buvo neramu, kaip dviračiu parvažiuosiu iš Heit Ešberio penkis kilometrus iki namų kiaurai permirkusiais drabužiais.

Kitą dieną pasijutau gerokai smagiau. Kaip ir buvo sakoma skelbime, po ilgo laiko jaučiausi ramus ir patenkintas. Miegojau gerai. Gyvenimo mažmožiai nebe taip smarkiai erzino. Pečiai ir sprandas atsileido. Pojūčiai dingo tik po kelių dienų.

Tad kas gi atsitiko iš tikrųjų? Kaip valandos pasisėdėjimas kvėpuojant, sukryžiuvus kojas nejudkame kambaryje, sukėlė tokią stiprią reakciją?

Kitą savaitę grįžau į kvėpavimo pamokas: tie patys pojūčiai, tik mažiau prakaito. Nesakiau apie tai nei namiškiams, nei draugams. Bet pats stengiausi suprasti, kas atsitiko, ir ateinančius kelerius metus bandžiau tai išsiaiškinti.

Per tuos metus susiremontavau namą, atsikračiau depresijos ir radau užuominų, galinčių duoti atsakymą į kai kuriuos mane dominančius klausimus, susijusius su kvėpavimu. Nuvykau į Graikiją, kad parašyčiau pasakojimą apie laisvąjį giluminį nardymą, senovinį būdą nerti į kelių šimtų metrų gelmes, įkvėpus tik gurkšnį oro. Per pertraukas tarp nardymo klausinėjau dešimtis jo žinovų, tikėdamasis suprasti, kaip ir kodėl jie tai daro. Norėjau sužinoti, kaip niekuo neišsiskiriantys žmonės – programuotojai, reklamos specialistai, biologai ir gydytojai – ištreniravo savo kūną taip, kad galėtų apsieiti be oro iki dvylikos minučių ir panerti gerokai giliau, negu įsivaizdavo mokslininkai.

Dauguma žmonių, panėrusių į baseiną tris metrus, po kelių sekundžių iškyla užgultomis ausimis. Laisvieji nardytojai man paaiškino, kad anksčiau jie priklausė tai „daugumai žmonių“. Jie pasikeitė treniruodamiesi: pratino savo plaučius dirbti vis sunkiau, atskleisti tokias galimybes, apie kurias kiti



nė nenutuokia. Tvirtino esantys neypatingi. Bet kuris normalus sveikas žmogus, pasiryžęs aukoti valandas, gali panerti į 30, 60 ar net 90 metrų gylį. Visiškai nesvarbu jūsų amžius, svoris ar genetinis paveldas. Kad laisvai nardytum, sakė jie, pakanka įvaldyti kvėpavimo meną.

Kvėpavimas nėra jiems nevalingas veiksmas ar tai, ką jie daro įprastai. Tai – jėga, vaistas ir įrankis, kuriuo jie gali įgauti beveik antgamtiškų galių.

„Būdų kvėpuoti yra tiek pat daug, kiek valgių maitintis, – pasakojo nardymo instruktorė. Ji sugeba sulaikyti kvėpavimą daugiau kaip aštuonias minutes, o kartą buvo panėrusi į daugiau kaip 90 metrų gylį. – Ir kiekvienas kvėpavimo būdas savaip veikia mūsų organizmą.“ Vienas nardytojas sakė, kad vieni kvėpavimo būdai maitina smegenis, o kiti naikina neuronus; vieni teikia sveikatos, kiti priartina mirtį.

Nardytojai pasakojo beprotiškas istorijas, kaip kvėpuodami tam tikrais būdais padidino savo plaučių tūrį 30 proc. ir daugiau. Jie pasakojo apie daktarą iš Indijos, kuris numetė kelis kilogramus svorio, vien tik pakeitęs savo kvėpavimo būdą, ir apie kitą žmogų, kuriam įšvirkštė bakterijų *E. coli* endotoksino, bet jis pagal ritmiško kvėpavimo schemą taip sustiprino savo imuninę sistemą, kad per kelias minutes toksinus sunaikino. Jie pasakojo apie vėžiu sergančias moteris, kurios pasiekdavo remisiją, ir apie vienuolius, kelioms valandoms ištirpindavusius sniegą, kuriame gulėdavo nuogi. Man tai rodėsi paistalai.

Laisvu nuo povandeninių tyrinėjimų laiku, dažniausiai vėlai vakare, skaičiau šūsnis literatūros šia tema. Juk kas nors turėjo tyrinėti sąmoningo kvėpavimo poveikį individams, pratusiems prie sausumos? Kažkas turėjo patvirtinti fantastiškus jūros

narūnų pasakojimus, kaip kvėpavimas padeda atsikratyti antsvorio, įgyti sveikatos ir pasiekti ilgaamžiškumą?

Surinkau apie tai visą biblioteką medžiagos. Bėda ta, kad šaltiniai buvo šimtmečių, kartais ir tūkstantmečių senumo.

Septynios Kinijos daoistų knygos, datuojamos apie 400 m. pr. Kr., visos skirtos kvėpuoti: kaip kvėpavimas gali mus išgydyti ar pražudyti – priklausomai nuo to, kaip jį naudosime. Rankraščiuose buvo išsamių instrukcijų, kaip reguliuoti kvėpavimą, jį sulėtinti, sulaikyti ir nugurkti. Dar anksčiau hinduistai manė, kad kvėpavimas ir dvasia yra vienas ir tas pat, ir aprašė savo išstobulintus pratimus, skirtus kvėpavimui subalansuoti ir fizinei bei dvasinei sveikatai išlaikyti. Budistai naudojosi kvėpavimu ne vien tam, kad pailgintų gyvenimą, bet ir tam, kad pasiektų aukštesnius sąmonės lygius. Visose tose tautose, visose kultūrose kvėpavimas buvo galingas vaistas.

„Vadinasi, mokytojas, kuris puoselėja savo kūną, kartu tobulina formą ir kvėpavimą, – sakoma senoviniame daoistų tekste. – Nejaugi tai nėra akivaizdu?“

Ne taip jau labai. Ieškojau kokio nors tokių pareiškimų patvirtinimo dabartiniuose pulmonologijos, medicinos mokslo apie plaučius ir kvėpavimo takus, tyrinėjimuose, bet neradau beveik nieko. Sprendžiant iš to, ką pavyko aptikti, kvėpavimo technika nėra svarbi. Dauguma gydytojų, tyrinėtojų ir mokslininkų, kurių klausiau, tą nuomonę patvirtino. Ar dešimt, ar dešimt kartų per minutę, pro burną, nosį ar kvėpavimo vamzdelį – visiškai nesvarbu. Esmė ta, kad gautum oro ir paliktum organizmą tvarkytis patį.

Kad suprastumėte, ką apie kvėpavimą mano šiuolaikiniai profesionalūs medikai, prisiminkite paskutinį savo sveikatos

patikrinimą. Tikėtina, kad gydytojas pamatavo jūsų kraujospūdį, pulsą ir temperatūrą, paskui pridėjo prie krūtinės stetoskopą, kad įvertintų širdies ir plaučių būklę. Galbūt gydytojas klausinėjo apie mitybą, vitaminų vartojimą, darbe patiriamą stresą. Ar turite problemų su virškinimu? Kaip miegate? Ar sezoninės alergijos kamuoja stipriau? Ar yra astma? Ar skauda galvą?

Bet gydytojas tikriausiai netikrino jūsų kvėpavimo dažnumo. Niekada netikrino deguonies ir anglies dvideginio pusiausvyros kraujyje. Klausimai, kaip jūs kvėpuojate ir kokia yra kiekvieno kvėpsnio kokybė, į sąrašą liko neįtraukti.

Nepaisant to, jei patikėsime nardytojais ir senaisiais tektais, bus aišku, kad tai, kaip kvėpuojame, paveikia ir visa kita. Kaip kvėpavimas gali būti ir labai svarbus, ir nesvarbus vienu metu?

Kapstausi giliau, ir pamažu paveikslas pradeda ryškėti. Suprantu, kad esu ne vienintelis žmogus, kuris tik dabar ėmė kelti tuos klausimus. Tuo metu, kai varčiau tekstus ir apklausinėjau nardytojus bei žymiausius kvėpavimo specialistus, mokslininkai iš Harvardo, Stanfordo ir kitų garsių institucijų patvirtino kai kurias mano išgirstas pačias netikėčiausias istorijas. Bet tie tyrinėtojai nedirbo pulmonologijos laboratorijose. Sužinojau, kad pulmonologai daugiausia užsiima konkrečiomis ligomis – kolapsu, vėžiu, emfizema. „Mes dirbame su neatidėliotinais atvejais, – sakė patyręs pulmonologas. – Taip jau veikia sistema.“

Viskas buvo ne taip. Kvėpavimo tyrinėjimai vyko kitose vietose: dumblinose senovės kapaviečių kasinėjimo zonose, odontologų kabinetų krėsluose ir vata išmuštose beprotnamių palatose. Anaip tol ne ten, kur manytume vykstant pažangiausių biologinių funkcijų tyrimus.

Tik mažuma tų mokslininkų ruošėsi tyrinėti kvėpavimą. Bet kažkaip ir kažkokiu būdu juos pačius rado kvėpavimas. Jie nustatė, kad mūsų gebėjimas kvėpuoti keitėsi per ilgus žmogaus evoliucijos procesus ir kad šis gebėjimas gerokai pablogėjo prasidėjus pramoniniam amžiui. Tyrėjai nustatė, kad 90 proc. iš mūsų – tarp jų aš, jūs ir beveik visi jūsų pažįstami – kvėpuojame netinkamai, taip esmingai papildydami ir apsunkindami lėtinių ligų sąrašą.

Kalbant pozityviai, kai kurie tyrimai parodė, kad šiuolaikiniai negalavimai – astma, nerimas, dėmesio stoka, hiperaktyvumas, psoriazė ir daugybė kitų – gali būti palengvinti arba visai išgydyti pakeitus būdus, kaip įkvėpiame ir iškvėpiame.

Šie tyrimai paneigė nuo seno įsišaknijusias Vakarų medicinos mokslo tiesas. Kvėpavimas skirtingais būdais gali paveikti kūno svorį ir bendrąją sveikatos būklę. Iš tiesų tai, kaip kvėpuojame, veikia mūsų plaučių apimtį ir funkcijas. Kvėpavimas leidžia mums įsilaužti į savo pačių nervų sistemą, kontroliuoti imuninę sistemą ir susigrąžinti sveikatą. Kvėpavimo būdo pakeitimas gali pailginti mūsų amžių.

Nesvarbu, kiek valgome, kaip treniruojamės, kokie tvarūs yra mūsų genai, kokie liekni, jauni ar išmintingi esame – visa tai neturės reikšmės, kol nepradėsime taisyklingai kvėpuoti. Minėti tyrimai tai parodė. Geros sveikatos ramstis yra kvėpavimas. Nuo jo viskas ir prasideda.

. . .

Ši knyga siūlo jums mokslinį prarasto kvėpavimo meno ir mokslo nuotyki. Joje nagrinėjami pokyčiai, kurie mūsų kūnuo-

se vyksta kas 3,3 sek. – tiek laiko vidutiniškai trunka normalaus žmogaus įkvėpimas ir iškvėpimas. Knygoje paaiškinama, kaip milijardų milijardai molekulių, kurias įtraukiame sulig kiekvienu įkvėpimu, sukūrė mūsų kaulus, raumenų skaidulas, kraują, smegenis ir vidaus organus ir kaip naujai atsirandantis mokslas apie mikroskopines dalelytes nuo šiol lems jūsų sveikatą ir laimę rytoj, kitą savaitę, kitą mėnesį, ateinančiais metais ir dešimtmečiais.

Vadinu tai „prarastu menu“, nes dauguma naujų atradimų anaiptol nėra nauji. Daug metodų, kuriuos aptarsiu, egzistavo šimtus ar net tūkstančius metų. Jie buvo sukurti, aprašyti, pamiršti, iš naujo atrasti kitoje kultūroje kitais laikais, paskui ir dar kartą pamiršti. Taip vyko šimtus metų.

Daugumą šios šakos pirmeivių negalime vadinti mokslininkais. Jie buvo nepatyrę eksperimentuotojai, tam tikra atsiškyrėlių grupė, kurią vadinu pulmonautais. Jie netikėtai aptiko kvėpavimo galias, nes jokios kitos priemonės jiems negalėjo padėti. Tarp jų buvo JAV pilietinio karo chirurgai, prancūzų kirpėjai, anarchistai operos dainininkai, Indijos mistikai, irzlūs plaukimo treneriai, rūstūs ukrainiečių chirurgai, Čekoslovakijos olimpiečiai ir Šiaurės Karolinos chorvedžiai.

Mažai kas iš tų pulmonautų pasiekė šlovę ar pripažinimą dar būdami gyvi, o po mirties jų tyrimai buvo užmiršti ir išsklaidyti. Dar įdomiau buvo sužinoti, kad pastaraisiais metais jų metodai iš naujo atrasti, moksliskai išbandyti ir patvirtinti. Dėl šių kitados šalutinių, dažnai užmirštų tyrimų dabar iš naujo apibrėžiamas žmogaus kūno potencialas.

*Vis dėlto kodėl man reikia mokytis kvėpuoti? Juk kvėpuoju visą savo gyvenimą.*

Šis klausimas, kurį jūs galbūt užduodate dabar, man kilo nuo pat tyrinėjimų pradžios. Savo nelaimei, mes manome, kad kvėpavimas yra pasyvus veiksmas, tai, ką paprasčiausiai darome: kvėpuoji – gyveni, nustoji kvėpuoti – miršti. Tačiau kvėpavimas nėra dualus. Kuo labiau domėjausi šiuo dalyku, tuo geriau ėmiau suprasti šią pagrindinę mintį.

Kaip ir dauguma suaugusių žmonių, per gyvenimą kentėjau nuo kvėpavimo keliamų problemų. Štai dėl ko prieš daugelį metų atsidūriau kvėpavimo kursuose. Kaip ir nemažai žmonių, supratau, kaip menkai gelbsti koks nors vaistas nuo alergijos, inhaliatorius, maisto papildų mišinys ir dieta. Galiausiai naujoji pulmonautų karta pasiūlė man išgijimą ir kai ką nepalyginti daugiau.

Perskaityti visą knygą nuo čia iki pabaigos vidutiniu greičiu skaitančiam žmogui prireiks maždaug 10 000 įkvėpimų. Jei tinkamai atlikau savo darbą, nuo dabar sulig kiekvienu įkvėpimu jūs išsamiau suprasite kvėpavimą ir geriausius jo būdus. Dvidešimt kartų per minutę, dešimt kartų per minutę, pro burną, nosį ar vamzdelį – anaip tol nėra vienas ir tas pats. Kaip kvėpuojame, yra iš tiesų svarbu.

Ties tūkstantuoju įkvėpimu suprasite, kodėl šiuolaikiniai žmonės yra vienintelė gyvūnų rūšis, kuriai laikui bėgant išgenda dantys, ir kaip tai siejasi su kvėpavimu. Sužinosite, kaip mūsų gebėjimas kvėpuoti nyko per praėjusius amžius ir kodėl urviniai mūsų protėviai neknarkdavo. Susipažinsite su dviem vidutinio amžiaus vyriškiais, kurie dvidešimt dienų kamavosi Stanfordo universitete atlikdami naujovišką ir mazochistišką

tyrimą, kad patikrintų seną įsitikinimą, jog kanalai, pro kuriuos kvėpuojame – burna ar nosis, neturi reikšmės. Sužinosite tai, kas gali sugriauti jūsų dienos ir nakties ritmą, ypač jeigu knarkiate. Bet po dar kelių kvėptelėjimų atrasite vaistus.

Įkvėpę 3 000 kartų sužinosite atkuriamojo kvėpavimo pagrindus. Tie lėti ir ilgai trunkantys būdai tinka kiekvienam – senam ir jaunam, ligotam ir sveikam, turtuoliui ir vargšui. Jau tūkstančius metų juos naudoja hinduizmas, budizmas, krikščionybė ir kitos religijos, bet tik visai neseniai supratome, kaip jie gali sumažinti kraujo spaudimą, pagerinti sportinius laimėjimus ir subalansuoti nervų sistemą.

Įkvėpę 6 000 kartų pateksite į rimto, sąmoningo kvėpavimo šalį. Pro nosį ir burną keliausite giliau į plaučius ir sutiksime praeito amžiaus vidurio pulmonautą, kuris gydė nuo emfizemos Antrojo pasaulinio karo veteranus ir treniravo sprinterius, laimėjusius aukso medalius olimpinėse žaidynėse, vien pažabodamas iškvėpimo galią.

Įkvėpę 8 000 kartų prisiskverbsite dar giliau į kūną ir, be kitų dalykų, griebisite nervų sistemos. Atrasite perteklinio kvėpavimo galią. Sutiksime pulmonautus, kurie, pasitelkę kvėpavimą, ištiesino skoliozės suriestus stuburus, palengvino autoimuninių ligų eigą ir perkaisdavo nulinėje temperatūroje. Viso to negali būti, bet pamatysite, kad vis dėlto taip yra. Pakeliui mokysiuosi ir aš, mėgindamas suprasti, kas gi man nutiko tame Viktorijos laikų name prieš dešimtmetį.

Įkvėpę 10 000 kartų ir prieš užversdami šią knygą jau žinosime, kaip į plaučius patenkantis oras paveikia kiekvieną gyvenimo akimirką ir kaip jį pažaboti, kad išnaudotume visą kvėpavimo potencialą iki pat paskutinio kvėptelėjimo.

Ši knyga yra apie daugybę dalykų: evoliuciją, medicinos istoriją, biochemiją, fiziologiją, fiziką, sportinę ištvėrmę ir dar apie daug ką. Bet visų pirma ji yra apie jus.

Didžiųjų skaičių dėsnis byloja, kad per savo gyvenimą jūs įkvepiate 670 milijonų kartų. Gal pusę to jau panaudojote? Gal jau įkvėpėtes 669 milijonus kartų. Bet gal dar norite gauti kelis papildomus milijonus?